

فریده پناه

**گروه بهداشت و سلامت - روز تعطیل است، شب قبلش با خیال راحت تا ساعاتی بیدار می ماند و سرپال محبوبش را تماشا می کند؛ اما صبح بر حسب عادت، روزش را ساعت ۷ صبح شروع می کند! او در مسافرتها هم زودتر از دوستانش بیدار می شود و چند ساعتی را به انتظار آنها می گذراند تا وقت صبحانه شود! او از سحرخیزی لذت می برد و دوست دارد روزش را زودتر از همه شروع کند اما گاهی در زندگی اجتماعی با جغدان ششپه مشکل می خورد!**

در این موقع آدم‌ها به دو دسته تقسیم می شوند و سر اینکه کدام یک سبک زندگی بهتری دارند بحث می کنند، یکی عاشق روز و خورشید است و حس خوب سرزندگی به آن دست می دهد، دیگری عاشق ماه و آرامش و سکوت شب است و تمرکز و بهره‌وری بیشتری در شب دارد و حالش از صبح زود بهم می خورد! در این گزارش از ویسپایت هیوستون متدیست دکتر بوها آیش متخصص مغز و اعصاب توضیح می دهد که چه چیزی یک فرد را سحرخیز می کند؟ آیا همان‌طور که برخی افراد تصور می کنند میزان بهره‌وری در صبح بیشتر است؟

واقعا سحرخیز باشیم تا کامروا شویم؟

کتر بوها آیش متخصص مغز و اعصاب در ویسپایت هیوستون متدیست درباره سحرخیز بودن و اینکه اصلا چرا بعضی‌ها سحرخیز هستند صحبت کرده که در ادامه می خوانید.



**اگر مرقب بر نامه‌های خوابتان نباشید، صبحگاهی بودن می تواند جنبه‌های منفی هم داشته باشد. دکتر آیش در این باره گفت: «از آنجایی که مغز شما هر روز بیدار شدن آموزش دیده است، اگر دیر به رختخواب بروید یا به اندازه کافی با کیفیت نخوابید، صبح بودن می تواند مشکل ساز باشد. به همین دلیل مهم است که یک برنامه خواب ثابت داشته باشید.»**

بایداری به شما کمک می کند. چرخه ساعت داخلی شما در درجه اول با نشانه های روشن یا تاریکی از محیط

شما تنظیم می شود. به همین دلیل است که تمایل طبیعی ما این است که شب ها بخوابیم و در روز بیدار باشیم. یک فرد صبحگاهی کسی است که از تمایل خاص خود به خواب یا بیداری از این چرخه طبیعی پیروی می کند.

**چرا برخی از مردم نسبت به بقیه صبح‌ها هوشیارتر هستند؟**

دکتر آیش درباره تفاوت در میزان هوشیاری افراد در صبح می گوید: «ساعت داخلی و ذهنی هر کسی با سرعت کمی متفاوت اجرا می شود در حالیکه نشانه‌های روشن یا تاریکی ورودی اولیه برای ساعت داخلی یک فرد است، ورودی‌های دیگری نیز وجود دارد.» به عنوان مثال، ساعت درونی شما تحت تأثیر سن، جنسیت و حتی ژن‌های شما قرار می گیرد» و در واقع، ساعت داخلی شما می تواند تحت تأثیر نور غیر محیطی (نورهای روشن در اطراف خانه یا محل کارتان) و همچنین زمانی که می توانید برای یک وعده غذایی وقت بگذارید.

**صبحگاهی بودن چه فوایدی دارد؟**

به گفته دکتر آیش، صبحگاهی بودن فواید زیادی دارد، در درجه اول به این دلیل که تمایل طبیعی مغز انسان است. مغز ما برای اینکه صبح‌ها

هوشیارتر باشد، تقویت ذهنی برای کمک به تمرکز را فراهم می کند و انرژی لازم برای گذراندن روز را به شما می دهد.

در واقع، مطالعه روی دانش آموزان دبیرستانی نشان داد که وقتی پیشرفت‌های تحصیلی در نظر گرفته می شود، افرادی که صبح‌خون بودن نسبت به شب‌زنده‌دارها نتیجه مطلوب‌تری گرفتند. اما باید توجه کرد این صرفاً یک مطالعه بوده و هنوز برخی از دانشمندان بر این باور هستند که پیشرفت تحصیلی بر صبح‌زود بیدار شدن تأثیر آنچنانی نمی گذارد.

**جنبه‌های منفی صبح زود بیدار شدن!**

اگر مرابرت برنامه‌های خوابتان نباشید، صبحگاهی بودن می تواند جنبه‌های منفی هم داشته باشد. دکتر آیش در این باره گفت: «از آنجایی که مغز شما هر روز برای زود بیدار شدن آموزش دیده است، اگر دیر به رختخواب بروید یا به اندازه کافی با کیفیت نخوابید، صبح بودن می تواند مشکل ساز باشد. به همین دلیل مهم است که یک برنامه خواب ثابت داشته باشید.» اگر شما یک فرد صبحگاهی هستید، احتمالاً از شنیدن این موضوع خوشحال خواهید شد.

اما گاهی اوقات - مانند آن

کنسروها برای برخی افراد خطرناک‌ترند!



نمک نیاز دارد؛ اما خیلی از افراد روزانه پنج قاشق چایخوری یا بیشتر نمک مصرف می کنند. مصرف زیاد سدیم می تواند فشارخون را بالا ببرد و منجر به احتباس مایعات در بدن، بیماری کلیوی و نارسایی قلبی شود؛ بنابراین این بار که خواستید کنسرو ذرت یا سوپ آماده بخورید به این مسئله خوب فکر کنید.

تقریباً در تمام چکاپ‌ها و بررسی‌های پزشکی، فشارخون گرفته می شود. چون عدد بسیار مهمی است و می تواند نوسان داشته باشد. فشارخون شما باید کمتر از ۱۲۰/۸۰ mmHg باشد. هر عددی بالاتر از این می تواند نشان دهد فشارخونتان بالاست یا در معرض آن هستید که باعث می شود بیشتر مستعد سکته مغزی، حمله قلبی و بیماری‌های قلبی و عروقی باشید. فشارخون بالا دارای استیج‌های

زندگی مثل کمتر نمک مصرف کردن و ورزش منظم هم‌راه با مصرف داروی تجویز شده توسط پزشک می تواند به کنترل این عارضه کمک کنند.

**اگر بیماری کلیوی دارید**

رژیم غذایی کم‌نمک، بخشی از درمان برای افرادی است که بیماری مزمن کلیوی دارند. بسیاری از غذاهای کنسروی دارای سدیم فراوانی اند که باید نسبت به آنها دقیق باشید. بیماری مزمن کلیوی از آسیب کلیوی ناشی می شود که توانایی عملکرد مناسب کلیه را از بین می برد و حدود دو سوم از موارد بیماری‌های مزمن کلیوی ناشی از دیابت و فشارخون بالا هستند.

علائم بیماری مزمن کلیوی شامل تهوع، استفراغ، تکرر ادرار، تورم پاها، فشارخون بالا و مه مغزی می شود. این علائم می توانند به این معنی باشند که ضایعات در خونتان تجمع کرده و تعادل الکترولیت‌ها را به هم زده است؛

بنابراین بدن شما مایعات زیادی جمع کرده است.

رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری مزمن کلیوی و پیشگیری از ابتلا به نارسایی کلیوی دارد. اولین قدم درمان این است که نمک مصرفی‌تان را کم کنید. مواد غذایی تازه بخريد و از مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده و کنسروی پرهیز کنید. ضمناً غذاهایی که برای قلبتان مفیدند بیشتر بخورید و در هر وعده غذایی میزان پروتئین مصرفی‌تان کنترل شده باشد تا ضایعات در بدن‌تان تجمع نکنند. ممکن است برای کاهش تورم پاها و فشارخونتان به مصرف دارو نیز نیاز داشته باشید.

**اگر نارسایی قلبی دارید**

نارسایی قلبی که به آن نارسایی احتقانی قلب نیز می گویند زمانی است که قلب شما عملکرد مناسبی ندارد و در رساندن خون اکسیژن‌دار به تمام قسمت‌های بدن دچار مشکلاتی

میکر.

نارسایی قلبی می تواند شامل سمیت راست و چپ قلب شود و مرتبط با خیلی از عوارض است، مثلاً بیماری عروق کرونری یا فشارخون بالا می تواند موجب آسیب به قلب و در نهایت نارسایی قلبی شوند. کمبود اکسیژن باعث خستگی، ضعف و تنگی نفس می شود.

نارسایی احتقانی قلب درمانی ندارد؛ اما برای مدیریت علائم کارهایی می توانید انجام دهید و از فشار وارد بر قلبتان کم کنید. مصرف دارو و تغییرات در رژیم غذایی معمولاً اولین خط درمان برای این عارضه است. توصیه می کنیم سدیم کمتری مصرف کنید، سیگار را ترک کنید و استرستان را کاهش دهید. دانشستن فعالیت بدنی و ورزش هم کمک می کند بدن از شر مایعات اضافی خلاص شود. در برخی موارد ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد، مثلاً گذاشتن پمپ مکانیکی در قلب یا پیس

گروه بهداشت و سلامت - بار که خواستید کنسرو ذرت یا سوپ آماده بخورید به این مسئله خوب فکر کنید. آمریکا، کرفس، چغندر و شیر به طور طبیعی حاوی سدیم هستند؛ اما برخی از غذاهای آماده مثل سوپ، راولیولی، پاستا و سبزیجات دارای سدیم افزوده‌ای هستند که به منظور خوشمزه‌تر کردن بهتر کردن بافت غذا به آن اضافه شده است. مقداری سدیم برای عملکرد درست بدن لازم است، اما متخصصین می گویند یک فرد معمولی روزانه فقط به تقریباً یک چهارم قاشق چایخوری

**معرفی دفاتر املاک جزیره زیبای کیش**

**تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹**

**املاک هادیزاده**

به مدیریت: پرهام هادیزاده

۰۹۱۲۸۱۲۵۵۶۰  
۰۹۱۵۵۱۵۸۱۱۴

شعبه کیش: سارینا ۱، طبقه ۵، واحد ۵۰۴  
شعبه مشهد: نبش هاشمیه ۳

**املاک کیشوند**

به مدیریت: بابک نیک کار

۰۹۱۷۸۰۷۲۰۰۸  
۰۹۳۴۷۶۹۳۹۹۴

آدرس: میدان سنایی، ساختمان ۲۰  
طبقه ۲، واحد ۲۰۵

**املاک حبیبی**

به مدیریت: عبدالغنی حبیبی

کارشناس اسناد رسمی

۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵  
۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵

آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش، نبش خیابان کرانه پلاک ۲

**املاک کارا**

به مدیریت: امیر حسین صادقی

۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵

آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، پلاک ۷۱۱  
واحد همکف

**املاک آنیل**

به مدیریت: خانم سهرابی

۰۹۳۴۷۶۹۴۰۴۲  
۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱

آدرس: بازارچه حافظ، غرفه شماره ۸

**اقتصاد کیش**

روزنامه

**محل معرفی**

**دفتر املاک شما**

۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹

**غذای خانگی روغنی**

فاز ۷ صدف، مرکز خرید سلطانیه

۰۷۶۹۱۰۳۰۲۰۷-۰۹۱۲۳۴۵۸۷۷۶